

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-28 do dnia 2023-11-28

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	28 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3098,35 [kcal] Białko ogółem: 95,95 [g] Węglowodany ogółem: 441,02 [g] Cukry: 92,34 [g] Błonnik: 29,42 [g] Tłuszcz: 85,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,22 [g] Sól: 1,78 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 839,55 [kcal] - 27,1% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 115,59 [g] Cukry: 38,10 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,04% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 17,00 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Gulasz z soczewicą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1449,94 [kcal] - 46,8% Białko ogół.: 32,58 [g] Węglowodany ogół.: 200,73 [g] Cukry: 27,78 [g] Błonnik: 18,44 [g] Tłuszcz: 32,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,10 [g] Sól: 0,49 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 590,86 [kcal] - 19,07% Białko ogół.: 19,21 [g] Węglowodany ogół.: 86,30 [g] Cukry: 9,46 [g] Błonnik: 5,55 [g] Tłuszcz: 21,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,42 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
2	28 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2935,67 [kcal] Białko ogółem: 108,90 [g] Węglowodany ogółem: 428,02 [g] Cukry: 87,54 [g] Błonnik: 28,37 [g] Tłuszcz: 65,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,69 [g] Sól: 2,14 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 872,33 [kcal] - 29,71% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 34,03 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,43% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 17,00 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1222,09 [kcal] - 41,63% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,05 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 623,25 [kcal] - 21,23% Białko ogół.: 19,45 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 9,46 [g] Błonnik: 5,54 [g] Tłuszcz: 21,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,42 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-28 do dnia 2023-11-28

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	28 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2782,02 [kcal] Białko ogółem: 109,40 [g] Węglowodany ogółem: 444,30 [g] Cukry: 67,94 [g] Błonnik: 27,35 [g] Tłuszcz: 35,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,06 [g] Sól: 1,67 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 915,13 [kcal] - 32,89% Białko ogół.: 41,59 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 33,98 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,49 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,13% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,01 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1177,09 [kcal] - 42,31% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,05 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 7,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 574,80 [kcal] - 20,66% Białko ogół.: 21,52 [g] Węglowodany ogół.: 89,86 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 16,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,46 [g] Sól: 0,33 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
4	28 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2327,48 [kcal] Białko ogółem: 81,26 [g] Węglowodany ogółem: 294,82 [g] Cukry: 67,15 [g] Błonnik: 26,46 [g] Tłuszcz: 74,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,49 [g] Sól: 1,69 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 35,56% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 35,10 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,38% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,50 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z soczewicą i papryką w sosie warzywnym. 200 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 865,51 [kcal] - 37,19% Białko ogół.: 16,89 [g] Węglowodany ogół.: 91,86 [g] Cukry: 18,09 [g] Błonnik: 16,13 [g] Tłuszcz: 25,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,30 [g] Sól: 0,54 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 578,89 [kcal] - 24,87% Białko ogół.: 19,21 [g] Węglowodany ogół.: 83,31 [g] Cukry: 6,46 [g] Błonnik: 5,55 [g] Tłuszcz: 21,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,42 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-28 do dnia 2023-11-28

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	28 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2806,55 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 54,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Sól: 1,86 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,23% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,22% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,13% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,84 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 0,50 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	28 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2622,39 [kcal] Białko ogółem: 107,88 [g] Węglowodany ogółem: 421,47 [g] Cukry: 50,71 [g] Błonnik: 28,24 [g] Tłuszcz: 14,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,05 [g] Sól: 1,37 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 877,93 [kcal] - 33,48% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 131,33 [g] Cukry: 16,38 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,09 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,39% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,01 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1164,86 [kcal] - 44,42% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 175,63 [g] Cukry: 27,52 [g] Błonnik: 18,26 [g] Tłuszcz: 5,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 0,88 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z białkiem jaja 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 464,60 [kcal] - 17,72% Białko ogół.: 20,57 [g] Węglowodany ogół.: 89,76 [g] Cukry: 6,81 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 4,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,89 [g] Sól: 0,40 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-28 do dnia 2023-11-28

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	28 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3031,67 [kcal] Białko ogółem: 119,25 [g] Węglowodany ogółem: 435,97 [g] Cukry: 87,58 [g] Błonnik: 28,37 [g] Tłuszcz: 70,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,54 [g] Sól: 2,38 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 872,33 [kcal] - 28,77% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 34,03 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,19% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 17,00 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1222,09 [kcal] - 40,31% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,05 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 719,25 [kcal] - 23,72% Białko ogół.: 29,80 [g] Węglowodany ogół.: 100,97 [g] Cukry: 9,50 [g] Błonnik: 5,54 [g] Tłuszcz: 25,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,15 [g] Sól: 0,66 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
8	28 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 153,38 [g] Węglowodany ogółem: 340,57 [g] Cukry: 54,31 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,92 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,48% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Jogurt naturalny. 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,93% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,93% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,84 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 0,50 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-28 do dnia 2023-11-28

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	28 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2767,87 [kcal] Białko ogółem: 109,14 [g] Węglowodany ogółem: 407,30 [g] Cukry: 52,13 [g] Błonnik: 30,29 [g] Tłuszcz: 36,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 1,48 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 32,55% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 118,53 [g] Cukry: 18,17 [g] Błonnik: 7,75 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,30 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,15% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,01 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1177,09 [kcal] - 42,53% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,05 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 7,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 574,80 [kcal] - 20,77% Białko ogół.: 21,52 [g] Węglowodany ogół.: 89,86 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 16,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,46 [g] Sól: 0,33 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki						